

健康づくり講座

「子宮がんと予防ワクチン」～治療するがんから予防するがんへ～

○日時：3月7日(月) 14:00～15:30

(受付13:30～13:50)

○場所：生涯学習交流センター「松の館」

○内容：講演会「子宮がんと予防ワクチン」

～治療するがんから予防するがんへ～

講師 財団法人 青森県総合健診センター

副診療所長 長澤 一磨氏

○申込期限：3月3日(木)

車力・稲垣地区にはバスを運行します。利用する方は申し込みの際にお知らせください。(先着28人まで)

行き JA富范ガソリンスタンド発(13:00)→車力支所発(13:10)→稲垣支所発(13:30)→松の館着(13:50)

帰り 講座終了後、稲垣・車力支所経由JA富范ガソリンスタンド着

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)

健康万歩計

健康万歩計は、西つがる医師会(つがる市・鯉ヶ沢町・深浦町)が、みなさんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

山内 誠 先生

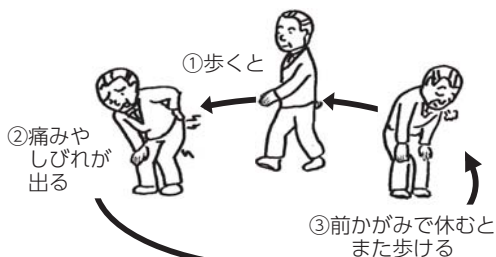
西つがる医師会副会長
(山内クリニック・院長)



腰や下肢に痛み・しびれを感じたら～腰部脊柱管狭窄症を中心に

■下肢の疼痛・しびれを引き起こす疾患には腰部脊柱管狭窄症、閉塞性動脈硬化症、腰椎椎間板ヘルニアなどがあります。

■腰部脊柱管狭窄症は50才代以上に多く見られ、特徴的な症状である間欠跛行が見られます。



①→②→③を繰り返す状態が間欠跛行です。

他に、腰から足にかけての痛みやしびれ、下肢に力が入らない、尿や便の調節が困難、会陰部の異常感覚などが見られることもあります。

また、姿勢により症状が変化するのも特徴で、立位や背中を反らすと症状が強まり、前かがみの姿勢をとると症状が軽減し、自転車に乗ると遠くまで移動できます(前かがみをとっているため)。

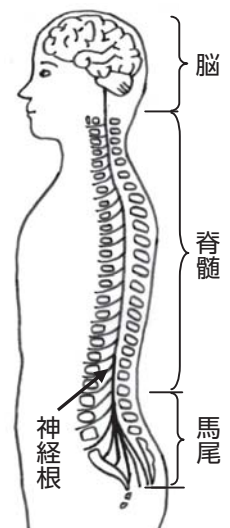


■脊柱は椎骨がいくつも重なってできています。椎骨の真ん中にある穴(椎孔)が形成するトンネル(脊柱管)の中を脊髄が通っており、左右に1対ずつ神経根を出しています。脊髄は、腰のあたりから、馬のしっぽの様な馬尾に分かれています。

■腰部脊柱管がどの部分で狭くなっているかによって、神経根型、馬尾型、混合型に分類されます。この型が治療法を選択する際に参考要因になります。



他に、歩行可能距離、進行度(病勢)、症状のつらさなどを総合的に判断して、治療法を決めていきます。型による症状・経過の違い、治療法など、詳細は次回で述べたいと思います。



こころの相談



こころの病気、こころの悩みなどについて相談をお受けしています。

眠れない、うつ病や統合失調症などの病気、人間関係、子どもの不登校やひきこもりなどの悩みを抱えている方は、一人で悩まずご相談ください。

■期 日：2月25日（金）、3月15日（火）

■時 間：10:00～15:00

■場 所：市役所 1階相談室

■申し込み：事前に「こころの相談担当者」あてに電話で予約してください。

※当日の申し込みも受け付けますが、ご予約の方が優先になります。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111（内線305）



すずらんの会 ～自死遺族の集い～

現在、お子さんやご主人を自死で亡くされた方が参加しています。大切な方が自ら命を絶たれたとき、遺された方はつらい気持ちを話すことができず孤独になりがちです。これまで話せなかった思いなどを安心して語り、わかち合える場が「すずらんの会」です。1人で抱え込まず、ご参加ください。

■日 時：3月14日（月）13:30～15:30

■場 所：木造ふれあいプラザ

（JR木造駅左隣の三角屋根）

■申し込み：事前に電話で精神保健担当の保健師へ申し込みください。

※すずらんの会とは別に、精神保健担当の保健師が訪問や電話で自死ご遺族の相談にも応じております。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111（内線306）

解雇や倒産により失業した方に対する 国民健康保険税の軽減について

勤め先の倒産や一方的な解雇を理由に失業し、以下の条件①②③④すべてにあてはまる方は、国民健康保険税の課税対象となる前年給与所得が7割軽減され、平成22年度以降の国民健康保険税が減額される場合があります。申請手続きがお済みでない方はお早めに手続きを行ってください。なお、この軽減制度は23年度以降も実施されます。

軽減の申請には、「雇用保険受給資格者証」と「印鑑」を持参のうえ、市役所国民健康保険課へお越しください。

（※）前年とはその年度の前の年を指します。（平成22年度では平成21年中の所得です）

軽減の対象となる条件

事前にハローワークから「雇用保険受給資格者証」を交付してもらう必要があります。失業給付等の手続きを先に行ってください。

①離職日時時点で満65歳未満の方

②離職日が平成21年3月31日以降

③ハローワークから交付された「雇用保険受給資格者証」の離職理由コードが、
11・12・21・22・23・31・32・33・34 のいずれか

④平成22年4月1日以降、つがる市の国民健康保険に加入している（していた）方

○軽減の対象となる国民健康保険税

→離職者の前年の給与所得を7割減額つまり3割分とみなして再計算します。

（課税された税額そのものが7割減額されるものではありません）

・離職日が平成21年3月31日～平成22年3月31日 …… 平成22年度分の保険税

・離職日が平成22年4月1日以降 …… 離職した年とその翌年の2年度分の保険税

（例）離職日が平成22年5月31日 …… 平成22年度及び23年度分の保険税

なお、前年の給与所得が33万円以下の方は、所得に対する課税がされていないので、離職軽減に該当しても保険税額が変わらないことがあります。

給与以外に農業や自営業など他の所得がある方は、給与所得のみが減額対象となります。

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111（内線276）

市営住宅〈空家〉入居者募集

【公営住宅】

団地名	所在地	空家番号	構造	間取り・設備	家賃月額(円)	建築年度
第2月見野丘団地	森田町森田駒ヶ淵30-16	4号	木造平屋1戸建	2LDK・給湯器と油タンク無し	18,300～27,300	H6
第2月見野丘団地	森田町森田駒ヶ淵30-16	40号	木造平屋1戸建	2LDK・給湯器と油タンク無し	19,500～29,100	H9
つきみの団地	森田町森田月見野300-2	10号	木造平屋1戸建	2LDK・給湯器と油タンク無し	22,000～32,800	H13
つきみの団地	森田町森田月見野300-2	33号	木造平屋1戸建	2LDK・給湯器と油タンク無し	21,600～32,200	H16
鶴野団地	柏桑野木田鶴野7-2	12号	木造2階建6連戸	3DK	19,400～29,000	H4
沼崎団地	稲垣町沼崎幾代崎26-4	2号	簡易耐火平屋3連戸建	3DK・給湯器と油タンク無し	11,300～16,800	S57
富范団地	富范町荘野61-37	B-5号	木造平屋1戸建	2DK	18,700～27,800	H11
富范団地	富范町荘野61-37	B-9号	木造平屋1戸建	2DK	18,700～27,800	H11
屏風山2号団地	車力町屏風山528	1号	木造平屋建2連戸	2LDK	26,600～39,700	H18

【特定公共賃貸住宅】

団地名	所在地	空家番号	構造	間取り・設備	家賃月額(円)	建築年度
つきみの団地	森田町森田月見野300-2	1号	木造平屋1戸建	3LDK	50,000～70,000	H13
岩木団地	柏上古川房田152-1	46号	木造平屋建2連戸	2LDK	40,000～55,000	H10

募 集 期 間	平成23年2月10日(木)～平成23年2月21日(月) ※入居可能予定日は3月下旬頃となります。
入 居 者 資 格	①世帯の収入が政令で定める所得基準であること ②現在、住宅に困窮していることが明らかな人であること ③市町村税を滞納していないこと ④入居希望者または同居しようとする親族が暴力団員でないこと ※特定公共賃貸住宅の場合は世帯の所得が月額15万8千円以上48万7千円以下であること。
必 要 書 類	①入居希望申請書(市役所建築住宅課に備え付け) ②平成22年度所得証明書及び平成22年の源泉徴収票 ③全税目の未納がないことの証明書 ④現在居住している方全員の住民票(婚約中の場合は相手方の住民票の抄本も添付) ⑤入居希望者または同居予定者で障害者手帳の交付を受けている方はその写し ⑥印鑑 ※申込者によってその他の添付書類が必要となる場合があります。
選 考 方 法	応募書類を審査のうえ、3月上旬に選考予定。
そ の 他	・選考された方は、敷金家賃3カ月分、連帯保証人2人が必要になります。 ・募集期間中に空家が発生した場合は、市ホームページに追加いたします。

【申し込み・問い合わせ先】 建築住宅課 電話42-2111(内線381・386)

つがる市賃借料情報について

平成22年1月から12月までに締結（公告）された賃貸借における賃借料水準（10㍻当り）は以下のとおりとなっています。



■田（水稻）の部

締結（公告） された地域名		平均額	最高額	最低額	データ 数
木造地区	旧 町	20,600円	24,900円	12,800円	57
	川 除	24,500円	30,000円	18,900円	61
	出 精	22,600円	28,400円	10,000円	145
	柴 田	21,900円	30,000円	8,500円	218
	越 水	21,900円	33,400円	10,600円	111
	館 岡	21,600円	30,000円	14,400円	84
	出来島	20,800円	25,400円	8,400円	136
森田地区		20,500円	30,000円	10,000円	154
柏 地区		22,800円	30,000円	8,500円	142
稲垣地区		22,900円	36,000円	8,200円	169
車力地区		20,000円	25,800円	8,300円	113
(参考) つがる市平均		21,800円			1,390

■畑（普通畑）の部

締結（公告） された地域名	平均額	最高額	最低額	データ 数
つがる市全域	3,200円	5,000円	1,200円	26

■畑（樹園地）の部

締結（公告） された地域名	平均額	最高額	最低額	データ 数
つがる市全域	8,000円	8,000円	8,000円	11

- ※1 データ数は、集計に用いた筆数です。
- ※2 賃借料を何俵相当額(水稻)/10 a 当りとしている場合は、60kg当り8,500円に換算しています。
- ※3 金額は、算出結果を四捨五入し100円単位としています。
- ※4 「（参考）つがる市平均」の平均額は、各区分の平均値(四捨五入前)をデータ数により加重平均した値です。
- ※5 田の実勢借地料は、工事費は貸人、水利費等は借人が負担するものとして集計しています。
- ※6 樹園地については、データ不足のため、平成21年の賃借料情報を掲載しています。

【問い合わせ先】 つがる市農業委員会（柏支所内） 電話25-3820

年金情報

国民年金保険料の納付は、便利・安心・確実な口座振替で！

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？「忙しくて…」「つい、うっかり…」といった理由でも保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金額が減額されたり、受けられなくなったりします。また、万が一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

そこで、国民年金保険料の納付に口座振替をご利用されますと保険料が自動的に引き落とされるので金融機関に行く手間が省けるうえ、納め忘れもなく便利で安心、おすすめです。

口座振替は、全国の銀行・郵便局・農協・信用金庫・信用組合・労働金庫で利用できます。申し込みの際は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関等の窓口または年金事務所へ申し出ください。

ご存知ですか？ 国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付期間が40年に満たない場合は60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、満額の年金に近づけることができます。なお、老齢基礎年金を受給するためには、保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年(300月)必要となります。この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができますのでお問い合わせください。

また、海外に在住する日本国籍の方も国民年金に任意に加入することができます。

【問い合わせ先】 年金事務所 電話0172-27-1337
市民課 電話42-2111（内線261・267）

